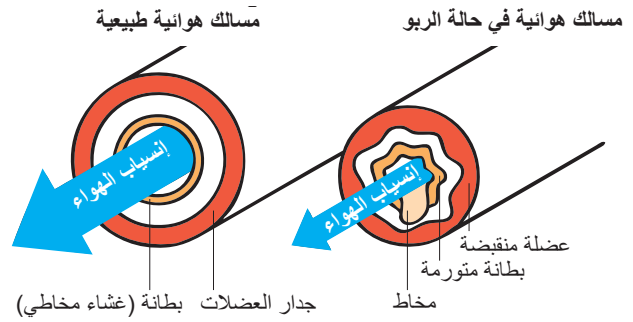


ما هو الربو؟

الربو هو حالة صحية شائعة ومعروفة وهي تؤثر على المجاري الهوائية في الرئتين. أثناء نوبة الربو تنتفخ البطانة الداخلية للمجاري الهوائية وتتورم، وينشأ تراكم للمادة المخاطية (البلمغ) وتتقلص العضلات التي تحيط بالمجاري الهوائية وتنقبض مشدودة. ويتسبب ذلك في تضيق المجاري الهوائية (وتسمى هذه الحالة بإنقباض الشعب الرئوية) الأمر الذي يجعل التنفس صعباً.



ما هي مسببات الربو؟

الناس المصابون بالربو تكون لديهم مسالك هوائية حساسة. والسبب الحقيقي للربو ما يزال غير معروف. وهناك عوامل قد 'تسبب' نوبة الربو بما فيها التدخين، العدوى الفيروسية (الزكام/الرشح والأنفلونزا)، التحسسية والتمارين الرياضية.

من هم المعرضون للربو؟

إن أكثر من 600.000 شخص في ولاية فيكتوريا يعانون من الربو بما فيهم ولد واحد من بين أربعة أولاد، وشخص واحد من أصل سبعة أشخاص مراهقين، وشخص واحد من أصل عشرة 10 أشخاص بالغين. وعادة يوجد تاريخ عائلي لمرض الربو. وأن 600 شخص أسترالي يموتون كل سنة نتيجة إصابتهم بالربو.

ما هي أعراض الربو؟

يمكن أن تحدث نوبة الربو بشكل مفاجئ خلال دقائق أو تدريجياً ببطء خلال أيام. وتشتمل أعراض الربو على ما يلي:

- الكحة
- الأزيز التنفسي (صفير في الصدر أثناء التنفس)
- صعوبة التنفس
- إنقباض الصدر.

المعالجة

وأنة يتلقى العلاج المناسب، وبإجراء الكشوفات الطبية بطريقة منتظمة، يمكن السيطرة على الربو بحيث يؤدي ذلك الى حياة عادية وطبيعية وحياة نشطة. إن الأدوية العلاجية تعطي على جرعات بواسطة بخاخات تعطي جرعات مُحَدَّدة القياس، تسمى: Metered dose inhaler وتُعرف بإختصاراً بالأحرف الأولى (MDI). وأن مجالات أو حجرات فراغية تُستعمل لإعطاء الدواء بطريقة البخاخ. وهذه الأدوات تكون بأشكال وبقياسات مختلفة وفق عمر الشخص وحجم جسمه وحاجاته الطبية الخاصة.

هنالك أدوية مختلفة لمعالجة للربو.

- أدوية مُسَكِّنة - تعمل على توسيع المسالك الهوائية بسرعة. وهذه تشمل Ventolin و Bricanyl و Atrovent. وتستخدم هذه الأدوية فقط عند الحاجة، مثلاً قبل أو أثناء الرياضة أو أثناء النوبة.
- أدوية واقية - تعمل على الوقاية من حدوث نوبات بمعالجة المسالك الهوائية الملتهبة. ويتوجب تعاطي هذا النوع من الأدوية يومياً، وتشمل Pulmicort أو Flixotide أو Intal أو Tilade.
- أدوية التحكم في الأعراض - هذه الأدوية تساعد على توسيع المسالك الهوائية الضيقة لفترة أطول (تصل إلى 12 ساعة). هذه الأدوية غير مفيدة أثناء النوبة. وهي تشمل Serevent و Oxis و Foradil.

المعالجة الطارئة

أثناء تواجد المريض في قسم الطوارئ، قد يُعطى أدوية مسكنة لفتح المسالك الهوائية. وقد يشعر المريض 'برعشة' وخفقان شديد في الصدر - هذه هي التأثيرات الجانبية الطبيعية للجرعات العالية من Ventolin.

وأن الأدوية المُخَفِّفة لوطأة المرض يجب أن تكون عطاء من خلال الحجرات الفراغية أو البخاخات أو الرذاذات. وأن الحجرات الفراغية هي عبارة عن حجرات مصنوعة من البلاستيك الشفاف التي يتم بخ رذاذ الدواء داخلها. وأن مهمة الحجرات الفراغية هي للتأكد من أن الدواء يذهب عميقاً داخل الرئتين حيث تكون الحاجة إليه. وهي أدوات سهلة الإستعمال في المنزل وهي قابلة للحمل والتنقل بها.

قد يعطى المريض أيضاً دواء الستيرويد يطلق عليه prednisolone، وهو يخفف التورم في المسالك الهوائية. هذا الدواء يعطى في شكل أقراص أو سائل ويستغرق من أربع إلى ست ساعات ليبدأ مفعوله في العمل. ويعطى هذا الدواء عادةً لأيام قليلة أثناء النوبة الحادة، حسب حاجة المريض. وقد يعطى المريض أدوية ستيرويد أخرى (مثل hydrocortisone أو dexamethasone) عبر الوريد إذا كانت حالة المريض خطيرة، لأن مفعولها سريع جداً.

طلب المساعدة

العناية في البيت


في معظم الحالات يمكنك معالجة الربو بالبيت.

- **إستعمل بخاخة الربو حسب التوجيهات.** إعرف الطريقة الصحيحة لإستعمال بخاختك أو المباءة. إحمل بخاختك معك في كل الأوقات.
- **راقب حالة الربو لديك.** تعلم كيف تستخدم مقياس الذروة لقياس التنفس لديك.
- **كن نشطاً وحافظ على صحتك.** اطلب من طبيبك نصائح حول التمارين الرياضية.
- **تعرف على العوامل التي تفاقم حالتك، وحاول تجنبها.**
- **إتبع خطة تعامل مع الربو.** يمكن أن تنقذ هذه الخطة حياتك بالوقاية من نوبات الربو، وتحذيرك عند سوء حالة الربو لديك، وتعليمك ما عليك القيام به. أسأل طبيبك عن خطة التعامل مع الربو المناسبة لحالتك.
- **راجع طبيبك لإجراء فحوصات منتظمة.**


تجنب ما يلي:

- التوقف عن تعاطي الدواء ما لم ينصحك الطبيب بذلك
- التدخين أو تعريض الأطفال لبيئة فيها تدخين.


ملاحظات:

إذا شعرت بصعوبة في التنفس أو ساءت حالة الربو لديك، إتبع خطتك للتعامل مع الربو. 

إذا لم تتحسن حالتك بعد تناول الأدوية المسكنة ومازلت تعاني من صعوبة التنفس أو الكلام، وتبدو شاحبا ومتعرقاً أو إزرققت شفثاك، إتصل بالإسعاف (أو اطلب من أحدهم الاتصال نيابة عنك) على الرقم 000.

راجع طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية خلال 48 ساعة من مغادرتك المستشفى، خصوصاً إذا لم تتحسن حالتك. 

يجب أن تراجع طبيبك حتى عندما تكون معافى لأن هذا هو أفضل وقت لوضع خطة التعامل مع الربو. إسأل طبيبك عن 'خطة الزيارة 3+ الخاصة بالربو' 'Asthma 3+ Visit Plan'.

بإمكانك الاتصال بخط التمريض الهاتفي **NURSE-ON-CALL** الذي يعمل 24 ساعة على الرقم 1300 60 60 24، بتكلفة المكالمات المحلية من أي مكان بفكتوريا*، للحصول على إستشارة من ممرض/ممرضة معتمدة. 

يوفر خط التمريض الهاتفي **NURSE-ON-CALL** خدمة الترجمة الشفهية للمتصلين الذين لا يجيدون اللغة الإنجليزية. يرجى الاتصال على الرقم 1300 60 60 24. *المكالمات من الهاتف المحمول قد تكون تكلفتها أعلى.

ترغب في معرفة المزيد؟

- أطلب معلومات من طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية.
- إتصل بمؤسسة مكافحة الربو بفكتوريا Asthma Foundation Victoria على الرقم 1800 645 130، أو عبر موقع الانترنت www.asthma.org.au
- إتصل بخدمة Quit للمساعدة في الإقلاع عن التدخين، إتصل على خط الإقلاع عن التدخين Quitline على الرقم 131 848، أو عبر موقع الانترنت www.quit.org.au
- أدخل في موقع Better Health Channel على شبكة الانترنت www.betterhealth.vic.gov.au

إذا كنت ترغب الحصول على هذه النشرة بطريقة أخرى متوفرة، إتصل هاتفياً بالرقم 9096 0578 أو بواسطة البريد الإلكتروني التالي: edfactsheets@health.vic.gov.au

ديسمبر/كانون الأول 2010، وهي متوفرة أيضاً مباشرة على الخط بواسطة الإنترنت على العنوان التالي:

www.health.vic.gov.au/edfactsheets

رفع المسؤولية: إن المعلومات الصحية هذه، هي فقط لغاية التوعية العامة. نرجو مراجعة طبيبك أو أي موظف للعناية الصحية بكم، للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لحالتكم الخاصة.

